

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

1. गंभीर संक्रामक रोग क्या है?

गंभीर संक्रामक रोग एक संक्रामक रोग है जो मानव जाति में नए रूप में प्रकट हुआ है। यह किसी भी संक्रामक एजेंटों के कारण हो सकता है जैसे कि वायरस, बैक्टीरिया या परजीवी जिनके प्रति मानव जाति में कम या पहले से मौजूद प्रतिरक्षा नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप मृत्यु दर और विभिन्न गंभीरता की रुग्णता हो सकती है और निरंतर सामुदायिक प्रकोप या एक महामारी के कारण हो सकता है।

2. गंभीर कोरोनावायरस क्या है?

कोरोनावायरस जानवरों और मनुष्यों दोनों में पाए जाने वाले विषाणुओं का एक बड़ा परिवार है। कुछ लोग को संक्रमित करते हैं और आम सर्दी से लेकर गंभीर बीमारियों जैसे मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS) और सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS) जैसी बीमारी के कारण के लिए जाने जाते हैं।

3. कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) क्या है?

“कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19)” एक नए कोरोनावायरस के कारण होने वाली बीमारी है जिसे SARS-CoV-2 कहा जाता है।

4. COVID-19 के लक्षण क्या हैं?

COVID-19 के सबसे आम लक्षणों में बुखार, सूखी खांसी और थकान शामिल हैं। अन्य लक्षणों में स्वाद या गंध की हानि, नाक का बंद होना, नेत्ररोग, गले में खराश, सिरदर्द, मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द, त्वचा लाल चकत्ते, मतली या उल्टी, दस्त, ठंड लगना या चक्कर आना शामिल हैं। कुछ लोगों में केवल बहुत हल्के या मामूली लक्षण हो सकते हैं, जबकि कुछ में सांस की तकलीफ, सीने में दर्द या भ्रम जैसे गंभीर लक्षण विकसित हो सकते हैं।

जटिलताओं में श्वसन विफलता, तीव्र श्वसन संकट सिंड्रोम (एआरडीएस), सेप्सिस और सेप्टिक शॉक, थ्रोम्बोम्बोलिज़्म या हृदय, यकृत या गुर्दे की बीमारी सहित बहु-अंग विफलता शामिल हो सकती है।

वृद्ध लोग और पहले से स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोग (जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय और फेफड़ों की समस्याएं, मधुमेह, मोटापा या कैंसर) गंभीर बीमारी हो सकते हैं।

कुछ लोग जिन्हें COVID-19 हुआ है, उन्हें थकान, श्वसन और न्यूरोलॉजिकल लक्षणों का होना आगे भी जारी रह सकता है। फिलहाल, यह अभी भी स्पष्ट नहीं है कि लक्षण कितने समय तक रह सकते हैं।

5. COVID-19 किस माध्यम से फैलता है?

गंभीर कोरोनावायरस के संचरण का मुख्य माध्यम श्वसन की बूंदें हैं, वायरस को स्पर्श/संपर्क के माध्यम से भी प्रेषित किया जा सकता है।

6. इन्क्यूबेशन अवधि क्या है? COVID-19 के लिए यह अवधि कितनी है?

"इन्क्यूबेशन अवधि" का अर्थ है वायरस से संक्रमित होने और रोग के लक्षण प्रकट होने के बीच का समय। COVID-19 के लिए इन्क्यूबेशन अवधि के अधिकांश अनुमानों की सीमा 1 से 14 दिन है, आम तौर पर यह लगभग 5 दिन है। अधिक डेटा उपलब्ध होने पर इन अनुमानों का अद्यतन किया जाएगा।

7. COVID-19 का उपचार क्या है?

मुख्य उपचार देखभाल है।

8. गंभीर कोरोनावायरस COVID-19 का प्रेरक एजेंट पाया गया है। क्या कोई इलाज नहीं है?

कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। हालांकि, कई लक्षणों का इलाज किया जा सकता है और इसलिए रोगी की नैदानिक स्थिति के आधार पर उपचार किया जा सकता है। इसके अलावा, संक्रमित व्यक्तियों के लिए सहायक देखभाल अत्यधिक प्रभावी हो सकती है।

9. क्या COVID-19 के लिए मृत्यु दर बहुत अधिक है?

नवीनतम उपलब्ध जानकारी के अनुसार, प्रभावित देशों/क्षेत्रों की संख्या: 220, पुष्टि किए गए मामलों की संचयी संख्या: कम से कम 40,513,570 मामले, पुष्टि किए गए मामलों में मौतों की संचयी संख्या: कम से कम 1,119,114 मौतें।

दूसरी ओर, दोनों सीवियर एक््यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (SARS) और मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS), श्वसन पथ की बीमारी है जो कोरोनावायरस के कारण होती है। पूर्व में मृत्यु दर लगभग 9.6% है, जबकि उत्तरार्द्ध एक तिहाई से अधिक है।

10. क्या COVID-19 के कोई लक्षण नहीं होते? क्या मरीज अचानक सड़क पर मर जाते हैं?

मेनलैंड स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, मामलों के लक्षणों में बुखार, अस्वस्थता, सूखी खाँसी और साँस की तकलीफ शामिल हैं। कुछ मामले गंभीर स्थिति में थे। बड़ी उम्र के लोग या अंतर्निहित बीमारी वाले लोगों में इसके गंभीर रूप से बिगड़ने का अधिक खतरा है।

श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, सर्जिकल मास्क पहनें, काम से दूर रहें या स्कूल में कक्षा में हाज़िर न होएँ, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत डॉक्टर की सलाह लें, हाल ही के किसी भी यात्रा इतिहास और जानवरों के संपर्क में आने संबंधी सूचना डॉक्टर को दें, ताकि उचित प्रबंधन जल्द से जल्द संभव समय पर दिया जा सके।

11. क्या मौसम गर्म होने पर COVID-19 झट से गायब हो जाएगा?

एक अध्ययन में पाया गया कि कोरोनावायरस आमतौर पर लंबे समय तक जीवित रहता है और शुष्क वातावरण में कम तापमान पर अधिक समय तक सक्रिय रहते हैं।

12. COVID-19 को कैसे रोका जाए?

COVID-19 टीकाकरण

- COVID-19 टीके लोगों को COVID-19 बीमारी के फैलने से बचाने के लिए प्रभावी हैं।
- टीकाकरण COVID-19 के समग्र सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रक्रिया में एक उपकरण है। टीकाकरण के

साथ गैर-फार्मास्युटिकल हस्तक्षेप (एनपीआई) का संयोजन वायरस के खिलाफ अधिकतम सुरक्षा प्रदान करेगा।

- COVID-19 टीकों की व्यवस्था करने के साथ, एनपीआई को जारी रखने की आवश्यकता है, जिसमें सामाजिक दूरी, अच्छे से हाथ की स्वच्छता और सार्वजनिक रूप से मास्क पहनना शामिल है, ताकि वायरस संचरण के जोखिम को कम किया जा सके। एनपीआई का पालन टीका लेने वाले व्यक्तियों, साथ ही उन लोगों द्वारा किया जाना चाहिए जिन्हें अभी तक टीका नहीं लगाया गया है।
- COVID-19 टीकाकरण के बारे में जानकारी के लिए, कृपया COVID-19 टीकाकरण कार्यक्रम के लिए विषयगत वेबसाइट देखें: www.covidvaccine.gov.hk

लोगों से आग्रह है कि वे कम से कम बाहर जाएँ और सामाजिक गतिविधियों जैसे कि भोजन सभा या अन्य समारोहों को कम करें, और जहाँ तक संभव हो अन्य लोगों के साथ उचित दूरी बनाए रखें।

हर समय सख्त व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखना संक्रमण और समुदाय में बीमारी के प्रसार को रोकने के खिलाफ व्यक्तिगत सुरक्षा की कुंजी है:

- सर्जिकल मास्क रोगी व्यक्तियों से सांस के वायरसों के प्रसारण को रोक सकता है। जिन व्यक्तियों में इसके लक्षण हैं (यद्यपि उसके लक्षण हल्के हैं) उनके लिए मास्क पहनना अत्यावश्यक है;
- सार्वजनिक परिवहन लेते समय या भीड़-भाड़ वाली जगहों पर रहने के दौरान सर्जिकल मास्क पहनें। मास्क को ठीक से पहनना महत्वपूर्ण है, जिसमें पहनने से पहले और मास्क हटाने के बाद हाथों की सफाई शामिल है;
- हाथ की अक्सर सफाई रखें, विशेषकर मुँह, नाक या आंखों को छूने से पहले; खाने से पहले; शौचालय के उपयोग के बाद; सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या डोर नॉब को छूने के बाद; या जब खाँसी या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ दूषित हो जाएँ तब;
- खाँसते या छींकते समय टिशू पेपर से मुँह और नाक को ढक लें। गंदे टिशू पेपर को ढक्कनदार कूड़ेदान में अच्छी तरह से व्यवस्थित करें, और फिर अच्छी तरह से हाथ धोएँ;
- लीक्रिड साबुन और जल से हाथ धोएँ, और कम से कम 20 सेकंड्स के लिए रगड़िए। तब जल से धोएँ और डिस्पोजेबल पेपर टॉवेल से सुखाइए। जब हाथों की सफाई हो जाती है, तब फिर जल के टैप को सीधे नहीं छूइए (उदाहरण के लिए, जल के टैप को बंद करने से पहले इस पर लपेटने के लिए पेपर टॉवेल का प्रयोग कीजिए)। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथों की गंदगी दिखाई नहीं देती, तो 70 से 80% अलकोहल आधारित हैंडरब हाथ की आरोग्यता करने के लिए एक प्रभावी विकल्प है;
- जल निकासी पाइप को ठीक से और नियमित रूप से ठीक रखें (लगभग सप्ताह में एक बार) पर्यावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक नाली के मुहाने (यू-ट्रैप) में लगभग आधा लीटर पानी डालें;
- जब उपयोग में नहीं हों, तो फ्लोर की सभी नालियों की निकासियों को ढक दीजिए;
- शौचालय का उपयोग करने के बाद, कीटाणुओं को फ़ैलाने से बचने के लिए फ्लशिंग से पहले शौचालय के ढक्कन को नीचे करें; और
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, एक सर्जिकल मास्क पहनें, काम या स्कूल में कक्षा में भाग लेने से बचें, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लें।

13. हांगकांग के बाहर यात्रा करते समय क्या निवारक उपाय किए जाने चाहिए?

हांगकांग के बाहर गैर-आवश्यक यात्रा से बचने के लिए लोगों को दृढ़ता से आग्रह किया जाता है। यदि हांगकांग के बाहर के देशों/क्षेत्रों की यात्रा करना अपरिहार्य है, तो उन्हें सर्जिकल मास्क लगाना चाहिए और हांगकांग लौटने पर 14 दिनों तक ऐसा करना जारी रखना चाहिए। जनता को नीचे दी गई स्वास्थ्य सलाह का ध्यान रखना चाहिए:

- उन देशों/क्षेत्रों की यात्रा करते हुए, जिनमें COVID-19 वायरस के प्रसारण के लिए सक्रिय समुदाय हैं, जनसाधारण को बुखार या सांस-संबंधी लक्षणों वाले व्यक्तियों के संसर्ग से बचना चाहिए। यदि उनके साथ संसर्ग में आना टाला नहीं जा सकता, तो सर्जिकल मास्क पहनिए और हौग कौंग वापस लौटने के 14 दिन बाद तक इसे पहनना जारी रखिए;
- अस्पतालों में जाने से बचें। यदि अस्पताल का दौरा करना आवश्यक है, तो सर्जिकल मास्क पहनें और व्यक्तिगत और हाथ की स्वच्छता का सख्ती से पालन करें;
- जानवरों (शिकार सहित), मुर्गी/पक्षियों या उनकी बूंदों को छूने से बचें;
- गीले बाजारों, लाइव पोल्ट्री बाजारों या फार्मों में जाने से बचें;
- रोगियों के साथ घनिष्ठ संपर्क बनाने से बचें, विशेष रूप से गंभीर श्वसन संक्रमण के लक्षणों वालों के साथ;
- शिकार वाले मांस को मत खाएँ और जहाँ शिकार वाला मांस परोसा जाता हो उस खाद्य परिसर में सहायता करने से बचें;
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता नियमों का पालन करें जैसे कि कच्चे या अधपके पशु उत्पादों का सेवन करने से बचें, जिनमें दूध, अंडे और मांस, या वह खाद्य पदार्थ शामिल हैं जो पशु के स्राव, मलत्याग (जैसे कि मूत्र) या दूषित उत्पादों से दूषित हो सकते हैं, जब तक कि उन्हें ठीक से पकाया, धोया या छीला न जाए;
- यदि हांगकांग के बाहर अस्वस्थ महमूस कर रहे हैं, खासकर अगर बुखार या खाँसी हो, तो सर्जिकल मास्क पहनें, होटल के कर्मचारियों या टूर एस्कॉर्ट को सूचित करें और एक बार चिकित्सा सलाह लें; और
- हांगकांग लौटने के बाद, बुखार या अन्य लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लें, हाल ही के यात्रा इतिहास के बारे में डॉक्टर को सूचित करें और बीमारी के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए सर्जिकल मास्क पहने।

14. मास्क का क्या कार्य है?

मास्क पहनना हमारी रक्षा कर सकता है और दूसरों को संक्रमण के प्रसार से बचा सकता है। मास्क नाक और मुँह को कवर करता है। यह तरल पदार्थ और बड़े कणों की बूंदों के लिए एक भौतिक बाधा प्रदान करता है। सर्जिकल मास्क (मास्क) आमतौर पर इस्तेमाल किया जाने वाला एक प्रकार का फेस मास्क है। अधिकांश सर्जिकल मास्क तीन-परत डिज़ाइन को अपनाते हैं जिसमें एक बाहरी परत द्रव-विकर्षक शामिल होती है, एक मध्य परत कीटाणुओं के लिए एक बाधा के रूप में कार्य करती है, और एक आंतरिक परत नमी-अवशोषित परत के रूप में कार्य करती है। उपरोक्त कार्यों को न करने वाले मास्क की सिफारिश नहीं की जाती है क्योंकि वह श्वसन बूंदों द्वारा संक्रामक रोगों के खिलाफ पर्याप्त सुरक्षा प्रदान नहीं कर सकता है।

सर्जिकल मास्क पहनने के सामान्य संकेतों में शामिल हैं:

- खुद को बचाने के लिए: श्वसन संक्रमण वाले व्यक्ति की देखभाल करते समय; या इन्फ्लूएंजा के चरम सत्र के दौरान अस्पतालों या क्लीनिकों का दौरा करना;
- दूसरों में संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए: श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, उदा. बुखार, बहती नाक, खाँसी या छींक।

15. क्या छोटे बच्चे चेहरे पर मास्क पहन सकते हैं?

उपयुक्त मास्क आकार चुनें। निर्दिष्ट अनुसार चयन के लिए बाल आकार उपलब्ध है:

- पर्यवेक्षण के बिना 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए चेहरे पर मास्क (सर्जिकल मास्क और कपड़े से मुँह ढकने सहित) की सिफारिश नहीं की जाती है।
- 2 वर्ष से कम आयु के नवजात शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए, फेस मास्क का सही उपयोग न करने पर घुटन या अन्य स्वास्थ्य जोखिम हो सकते हैं। इसके अलावा, छोटे बच्चे अपने फेस मास्क को छूना या खींचना पसंद करते हैं जो संक्रमण की संभावना को बढ़ाता है।
- माता-पिता को सलाह दी जाती है कि शिशुओं और छोटे बच्चों को जितना संभव हो सके घर पर रहने दें और उन्हें अनावश्यक सामाजिक सभा या खेल के मैदान में लाने से बचें। अगर बाहर जाने की जरूरत है, तो कम भीड़ वाली जगहों को चुनें और बच्चों और अन्य लोगों के बीच सामाजिक दूरी बनाए रखना याद रखें, और आस-पास की चीजों को छूने से बचें।
- छोटे बच्चों को संभालने से पहले देखभालकर्ता को अपनी स्वयं की स्वच्छता सुनिश्चित करनी चाहिए। अपने बच्चे को खिलाते समय अपने हाथों को साफ रखें और मास्क पहनें।

16. मास्क पहनने के अलावा श्वसन पथ के संक्रमण को रोकने के लिए अन्य उपाय क्या हैं?

मास्क पहनने के अलावा निम्नलिखित निवारक उपायों पर जोर दिया जाना चाहिए:

- हाथ की स्वच्छता बीमारियों के प्रसार को कम करने का सबसे महत्वपूर्ण उपाय है। लोगों को हाथ की स्वच्छता को ठीक से और बार-बार करना चाहिए, खासकर आँखों, नाक और मुँह को छूने से पहले;
- उन्हें तरल साबुन और पानी से हाथ साफ करने की सलाह दी जाती है, जब वे रक्त और शरीर के तरल पदार्थ के साथ दूषित या संभावित रूप से दूषित होते हैं। जब हाथ स्पष्ट रूप से दूषित नहीं होते, तो उन्हें 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंड्रब से साफ किया जा सकता है;
- श्वसन तहजीब और खाँसने का शिष्टाचार बनाए रखें;
- बीमार होने पर घर पर रहें और दूसरों के साथ संपर्क कम करें;
- संक्रमण के संभावित स्रोतों से दूर रहें:
 - अनावश्यक सामाजिक संपर्कों को कम करें और भीड़ भरे स्थानों पर जाने से बचें। यदि यह आवश्यक है, तो जब भी संभव हो, ठहरने के समय को कम से कम करें।

इसके अलावा, संक्रमण से संबंधित जटिलताओं के उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों, उदा. गर्भवती महिलाओं या पुरानी बीमारियों वाले व्यक्तियों को मास्क पहनने की सलाह दी जाती है; तथा

- संक्रमित व्यक्तियों के साथ निकट संपर्क से बचें।

17. जल और लिक्विड साबुन से हाथ की सफाई करने के बाद, नलके को कैसे बंद करना चाहिए?

जब हाथों की सफाई हो जाती है, तो फिर जल के टैप को सीधे नहीं छुड़ए। उदाहरण के लिए, जल के टैप को बंद करने से पहले इस पर लपेटने के लिए पेपर टॉवेल का प्रयोग किया जा सकता है।

18. यदि कोई पानी और तरल साबुन नहीं है, तो क्या मैं इसके बजाय अल्कोहल-आधारित हैंड्रब का उपयोग कर सकता हूँ?

यदि आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो आप 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंड्रब का उपयोग कर सकते हैं। यह प्रभावी रूप से हाथों के माध्यम से संक्रामक रोगों के संचरण को रोक सकता है। अल्कोहल-आधारित हैंड्रब के उपयोग के लिए हाथ रगड़ने की तकनीक हाथ धोने के समान है। अपने हाथों की सभी सतहों को ढकने के लिए पर्याप्त मात्रा में उपयोग करें, लगभग 3 से 5 मिलीलीटर अल्कोहल-आधारित हैंड्रब। हम अपनी हथेलियों को, फिर हाथों को पीछे को, अंगुलियों के जोड़ को, अंगुलियों को पीछे से, अंगूठे, अंगुलियों के किनारों और फिर कलाई को रगड़ते हैं। कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें जब तक कि आपके हाथ सूख न जाएँ। अल्कोहल को अपने हाथों पर सूखने दें, इसे कागज के तौलिये से न पोंछें। उपयोग करने से पहले अल्कोहल-आधारित हैंड्रब की समाप्ति तिथि जाँचें।

19. खाँसने का क्या शिष्टाचार है?

खाँसते या छींकते समय टिशू पेपर से मुँह और नाक को ढक लें। गंदे टिशू पेपर को ढक्कनदार कूड़ेदान में अच्छी तरह से व्यवस्थित करें, और फिर अच्छी तरह से हाथ धोएँ; और यदि टिशू पेपर उपलब्ध नहीं है, तो आप अपने मुँह और नाक को अपने ब्लाउज या ऊपरी आस्तीन के साथ कवर कर सकते हैं।

20. जल निकासी पाइपों को ठीक से रखना और यू-ट्रैप को फिर से भरना क्यों जरूरी है?

यू-ट्रैप जल निकासी प्रणाली में गंदी बदबू और अस्वच्छ पदार्थों (बैक्टीरिया और वायरस सहित) को अन्य क्षेत्रों में प्रवेश करने से रोकने का काम करते हैं। दोषपूर्ण या सूखे यू-ट्रैप इस महत्वपूर्ण कार्य को नकार सकते हैं।

हर सप्ताह प्रत्येक नाली के आउटलेट में आधा लीटर पानी डालें। इसके अलावा, किसी को नियमित रूप से आपके जल निकासी पाइप, यू-ट्रैप और सैनिटरी फिटिंग का निरीक्षण करना चाहिए और क्षति पाए जाने पर तत्काल मरम्मत की व्यवस्था करनी चाहिए। उन्हें ठीक से काम करने के लिए नियमित रूप से यू-ट्रैप में पानी भी डालना चाहिए।

21. क्या ओजोन कीटाणुशोधन प्रभावी है?

ओजोन आँखों और श्वसन तंत्र में परेशानी पैदा करता है। यदि उच्च सांद्रता में साँस लिया जाए तो यह फेफड़ों को गंभीर नुकसान पहुँचा सकता है।

यदि सांद्रता में उपयोग किया जाता है जो सार्वजनिक स्वास्थ्य मानकों से अधिक नहीं है, तो भीतरी वायु में लागू ओजोन प्रभावी रूप से वायरस, बैक्टीरिया, मोल्ड या अन्य जैविक प्रदूषकों को दूर नहीं करता है।

22. क्या उपभोक्ताओं को खाद्य पैकेजिंग को मंजूरी देनी चाहिए?

खाद्य पैकेजिंग के माध्यम से गंभीर कोरोनावायरस होने का जोखिम बहुत कम है। वास्तव में, दूषित हाथ संक्रामक वायरस को एक सतह से दूसरी सतह और यहाँ तक कि एक के शरीर में स्थानांतरित करके अप्रत्यक्ष संपर्क संचरण को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खाद्य पैकेजिंग के बजाय, संचरण की संभावना ज्यादा-स्पर्श स्थानों के संपर्क में होने से है, जैसे कि दरवाज़े के हैंडल, शॉपिंग ट्रॉलियों और पानी के नल के हैंडल - जितना ज्यादा बार अलग-अलग लोगों द्वारा छुआ जाता है उतना उच्च जोखिम हो जाता है कि यह दूषित हो जाएगा। इसलिए, जबकि कुछ लोग आम घरेलू कीटाणुनाशकों के साथ खाद्य पैकेजिंग सतहों को कीटाणुरहित करने का विकल्प चुन सकते हैं, जैसे कि अल्कोहल आधारित वाइप्स या स्प्रे यदि आवश्यक हो, खासकर आंखों, नाक और मुंह को छूने से पहले, किराने की खरीदारी से घर लौटने के बाद, और खरीदे गए उत्पादों को संभालने और संग्रहीत करने के बाद तो लोगों के लिए अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना अधिक महत्वपूर्ण है।

25 मई 2021